

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（総合芸術コース食文化専攻）

項目	食文化	対象学年	1 年	場所	調理実習室
テーマ	食を学ぶ①				
講師	公益社団法人兵庫県食生活改善協会常務理事 金谷 滋子				
<p>講義内容</p> <p>午前</p> <p>◎料理の手順・ポイント説明・実習</p> <p>◎調理実習(4～5品)</p> <p>午後</p> <p>◎質疑応答・反省会</p> <p>① バランスの取れた食事 … 食材のカロリー計算(1単位とは?)</p> <p>② 旬の食材で元気に … 季節の食材を改めて認識する</p> <p>③ 行事食 … 伝統的な食文化</p> <p>④ 介護食 … 食を通じて栄養を摂取</p> <p>⑤ 腸内の善玉菌を … 腸内細菌の理想的なバランス 増やす食事</p> <p>以上に触れながら、メニューの実習を経験しながら理解を深めてもらう。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>実習経験の差はそれぞれあると思いますが、各グループの中で仲良く助け合いながら 仕上げていく事を応援したいと思います。</p>					

シルバーカレッジ シラバス (総合芸術コース食文化専攻)

項目	調理の基礎知識	対象学年	1年	場所	調理実習室
テーマ	調理実習を通して、調理の基本を学ぶ				
講師	料理研究家 中崎 朋子				
<p>講義内容</p> <p>調理の主な基本である「計量どおりに作る」、「適切な調理道具」、「切り方の種類」、「包丁の使い方」、「味付けの基本調味料」等を1回/月の実習を通して説明する。</p> <p>あまり調理経験のない人も興味を持って楽しく取り組めるように、上記基本を取り入れて、できるだけ簡単なレシピを紹介する。</p> <p>4月：計量はきっちりと。計量スプーン、計量カップの使い方</p> <p>5月：大切な下準備。出汁の取りかた、野菜の切り方、魚の下ごしらえ</p> <p>6月：旬の食材。栄養価も高く、安価で入手しやすい旬の食材を使う</p> <p>9月：秋野菜をおいしく。芋類（サトイモ、サツマイモ、じゃがいも）、カボチャ、きのこ類などの秋野菜を使ってヘルシーに</p> <p>10月：お弁当。少ない種類の素材を使って、シンプルな味付け、時間的制約など料理（調理）の腕前をあげるのに最適</p> <p>11月：おもてなし料理。普段の料理にほんの少し工夫をするだけで、華やかなおもてなし料理に変身。お客様にも心をこめてお出しできる</p> <p>12月：お正月料理。日持ちがして、お正月らしい演出、縁起のよい食材、お重の詰め方のコツ</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>実習した料理に自分流アレンジと心づかいを加えて、家族や友人のために腕をふるってあげましょう。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（総合芸術コース食文化専攻）

項 目	お菓子・料理	対象学年	1 年	場所	調理実習室
テーマ	お菓子の基礎を学ぶ、簡単なエスニック料理				
講 師	洋菓子・料理研究家 上田 悦子				
<p>講義内</p> <p>① デコレーションケーキ 一度作ってみたいデコレーションケーキに挑戦！フワフワのスポンジと綺麗な仕上げ方のコツを学びます。</p> <p>② エスニック料理 トルコやインド料理 以外と日本人の口に合います。 日常に取り入れ易い食材を使い、カバブ・揚げナン・トルコ風サラダを作ります。合わせて各々の国の食やスパイスについて学びます。</p> <p>③ シュークリーム 失敗しないシュークリームのコツは 学的な事 材料の特性を知る事です。</p> <p>④ リンゴのタルトとフィナンシェ どちらも人気の焼き菓子です。タルト生地伸ばし方・焼き具合のコツ。フィナンシェの作り方のポイントを学びます。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>本を見てもよく理解出来ない部分の多い作り方を実習で解り易くご説明します。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（総合芸術コース食文化専攻）

項目	食文化	対象学年	1 年	場所	調理実習室
テーマ	手軽に中華を楽しみましょう				
講師	広東料理 張 千代				
<p>講義内</p> <p>① 最低限の道具と調味料で本格中華が作れます 中華鍋に特に必要ありません。家庭の火力・フライパンで作れるようにアレンジ！</p> <p>② 食材を上手に使って 旨味を引き出す 食材を買う際、その日作るメニュー以外に何品かを使い道を考えながら買って、目安として食材は3回で使い切るようにする。</p> <p>③ まずは3つの調味料があればOKです オイスターソース・豆板醤・XO醤 等 一度開封した調味料は冷蔵庫で保管を！</p> <p>④ 中華食材の宝庫です。中華街に出かけて家庭で使える調味料を探しましょう。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>より手早くより色々な食材を取り入れ作りましょう。</p>					